
Hælsøre

Hælsøre (fasciitis plantaris)

Hvad er en hælsøre?

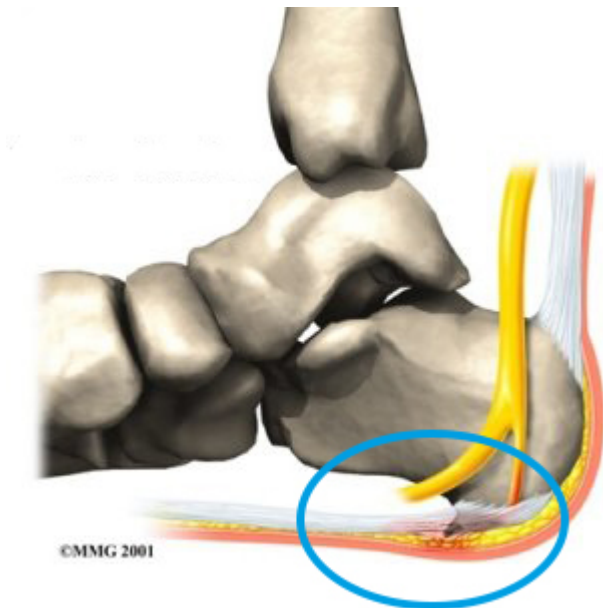
Hælsøre er en tilstand af irritation på fodens store senespejl. Det udspringer fra hælen og breder sig vifteformet ud under fodbuen og frem mod tærnes grundled.

Årsagen til hælsøre?

Svangsenen er en del af det elastiske system, der absorberer stød, når man træder ned på foden. Jo hurtigere man bevæger sig, desto større stød skal dette system kunne modtage. Derved kan man være uheldig at overbelaste, hvilket kan resultere i en irritationstilstand, som forårsager ømhed eller smerte. Nye belastninger kan resultere i flere små overrivninger af senens små fibre og dermed fastholde den inflammatoriske proces.

Senevæv er en af de vævstyper i kroppen, der bruger længst tid på at hele op. Derfor giver det altid langvarige problemer med skader, der er opstået på sener og ledbånd. Når skaden oveni købet sidder under foden, hvor man ikke kan undgå at påføre belastningskræfter på svangsenen, når man går, så får helingsprocessen både vanskelige vilkår og et langt forløb.

Selve årsagen til problemet kendes ikke med sikkerhed, hyppigst er det den midaldrende patient, der er glad for gåture - ikke den helt motionssvage eller den meget aktive, der rammes af genen.



Hvordan stiller man diagnosen hælsøre?

- Smerter lokaliseret til undersiden af hælen.
- Smerter provokeret ved belastning, ved gang på hårdt underlag og efter lang tids gang.
- Udtalte smerter om morgenen.

Smerterne kan være så kraftige, at de forhindrer eller reducerer lyst til almindelig gang.

Konservative behandlingsforslag

Traditionelt har behandlingstilbuddene været ret begrænsede

- Aflastning og gigtmicin er den mest almindelige behandling
- Blokader bruges ofte og kan i nogle tilfælde helbrede lidelsen, men er ikke altid en mirakelkur. Kan gentages et par gange med nogle ugers interval
- Udspændingsøvelser evt. med hjælp af en fysioterapeut af både achillessenen og svangsenen
- At nedkøle området med is hver aften for at dæmpe inflammationen og stimulere blodcirkulationen lokalt. kan have nogen effekt
- Aflastning med stødabsorberende silikoneindlæg (gelé-hælindlæg eller evt. som en hel sål), således at der sker en mere jævn vægtfordeling under hælen trædepude
- Taping med sportstape rundt om hælen kan også være med til at øge selve trædepudens tykkelse og dermed forbedre hælen naturlige stødabsorbtion.
- Chockbølgebehandling er også en god mulighed for at mindske smerterne.

Operativ behandling

Hvis den traditionelle behandling ikke har haft effekt efter ca. 6 måneder, kan man overveje operation.

Operation med TOPAZ-teknik

Operationen foregår i lokalbedøvelse.

Med en tyk nål laves små perforationer i huden med ca. 5 mm's afstand i et område på hælen på ca. 4 x 4 cm omkring det ømme område, 20 - 30 små huller).

Gennem hver af disse små "hudåbninger" laves 2 påvirkninger af svangsenen (en overfladisk og en dyb) med TOPAZ Micro debrider. (Radiobølger som stimulerer svangsenen og starter en helingsproces)

Efter operationen

Der anlægges små hudplastre og en blød bandage. Den bløde bandage kan fjernes efter 2-3 dage, mens de brune hudplastre skal sidde i ca. 7 dage.

Du vil desuden få en behandlingssko (en såkaldt Walker), som du skal bruge dag og nat i 2 uger. Du må tage den af et par gange om dagen, når du skal lave udspændingsøvelser af achillessenen og svangsenen eller når du skal i bad.

Du vil få udleveret gigttabletter efter operationen til ca. 5 dage (Ibumetin 400 mg x 3 daglig). Du kan supplere den smertestillende behandling med Panodil 500 mg x 2, op til 4 gange daglig.

Hvornår må man belaste foden?

Efter de første 14 dage kan du undvære behandlingsskoen (Walkeren) om dagen, men skal fortsat anvende den om natten som natskinne (alternativt kan man købe en decideret natskinne (night splint) og bruge den i stedet.

Natskinnen kan købes på nettet på:

www.amazon.com

www.sportsmate.dk

eller www.axel-madsen.dk

Efter 14 dage anbefaler vi, at du fortsætter med sko med en god støddabsorbktion (løbesko eller lignende) eller sko med silikoneindlæg i hælen.

Fortsæt med udspændingsøvelser og brug af natskinne i yderligere 4-6 uger.

Efter 4-6 uger kan du vende tilbage til fuld aktivitet og begynde at genoptage dine vanlige sportslige aktiviteter.

Arbejde kan genoptages få dage efter operationen, hvis man kan arbejde med behandlingsskoen (Walkeren) ellers går der yderligere 2 uger inden arbejdet kan genoptages.

Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere oplysninger.

Venlig hilsen

PRIVATHOSPITALET MØLHOLM

Fod- og ankelklinikken